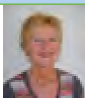
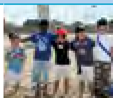
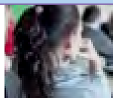
2 **"Blijf nooit zitten met vragen"**
Leer de mensen van het CJG kennen



5 **GeZin in Zandvoort**
Tips en informatie



7 **Pubers en alcohol**
Eerste hulp bij grenzen stellen



OpvoedKrant



Wat biedt Zandvoort?

Maak in deze krant kennis met de gezichten van het CJG en ontdek wat er allemaal is in Zandvoort voor opvoeders en kinderen. Bijvoorbeeld: de Week van de Opvoeding van 1 tot en met 7 oktober!



Positief werkt

Iedereen heeft een eigen stijl van opvoeden. Merk jij ook dat het gemakkelijker gaat als je rustig en positief blijft? Als je kind weet waar het aan toe is en de regels helder zijn? Dat merken heel veel ouders. Kinderen die regelmatig straf krijgen of die vooral horen wat ze fout doen, hebben vaker gedragsproblemen. Ook voor ouders levert het wat op. Je blijft rustig en kunt opvoedstress beter de baas. De sfeer in huis is dan meer ontspannen en je ziet ook vaak snel effect bij je kind. "Geef een kind een complimentje, en je ziet het groeien", zo zegt CJG-medewerkster Nely Versluis. Af en toe kan het lastig zijn om positief te blijven. In deze krant staan veel tips om opvoeden gemakkelijker en leuker te maken.

Kom naar de workshop Positief Opvoeden bij het CJG op 4 oktober. Kijk op de achterkant van de krant voor meer informatie.



Centrum voor Jeugd en Gezin



Bij het CJG Zandvoort kun je terecht met al je vragen over opgroeien, opvoeden en gezondheid.

Inloopspreekuur
Elke woensdag is er van 13.00 tot 15.00 uur een inloopspreekuur. Je bent welkom met alle vragen over opvoeding, ontwikkeling en gezondheid van kinderen tot 23 jaar. Natuurlijk kunnen jongeren ook zelf langskomen als zij ergens mee zitten.

Adres:	Dr. Jac. P. Thijsseweg 24 a 2014 BM Zandvoort
Bellen:	088-995 83 77 (elke werkdag, tijdens kantooruren)
E-mailen:	info@cjgzandvoort.nl
Langskomen:	elke woensdag van 13.00 tot 15.00 uur
Website:	www.cjgzandvoort.nl

Voorwoord

Wethouder Toonen
"Opvoeden is een taak van iedereen"

De eerste week van oktober bruist het in ons dorp met tal van activiteiten, want het is de Week van de Opvoeding. Zin in Zandvoort is deze week GeZin in Zandvoort. We pakken flink uit en dat is niet voor niets. Opvoeden is een bijzondere, belangrijke en mooie taak en ook een taak van iedereen. Van ouders zelf, maar ook van grootouders, de leerkracht, de vrijwilliger bij de sportvereniging, de jongerenwerker. Kortom iedereen die met kinderen en jongeren te maken heeft.

Zandvoort doet dit jaar voor het eerst mee met de landelijke Week van de Opvoeding, omdat die mooi aansluit bij de activiteiten die het Centrum voor Jeugd en Gezin organiseert. Zoals u weet opende in november vorig jaar het CJG haar deuren in schoolgebouw De Golf in Noord. Een aantal van u is er inmiddels met uw kind geweest voor een bezoek aan het consultatiebureau of de schoolarts. Of misschien heeft u gebruik gemaakt van het inloopspreekuur of deelgenomen aan een bijeenkomst over opvoeden.

Het CJG ontwikkelt zich door. De gemeente wordt met ingang van 2015 verantwoordelijk voor de gehele jeugdzorg. Daarom zijn wij nu al met de medewerkers van het CJG stappen aan het zetten om de zorg voor jeugd samen met u nog beter te maken.

Terug naar de Week van de Opvoeding. Een week vol leuke activiteiten die u kunt doen met uw kind, maar het gaat ook over serieuze zaken. Hoe zorg je dat je kind bewust omgaat met geld of hoe ga je in gesprek met je puber over alcohol? En wat doe je als je kind overgewicht heeft en moeite met sporten?

Doe mee met de Week van de Opvoeding en maak kennis met de organisaties die u een steuntje in de rug kunnen geven. Een van de activiteiten in het programma is een golfsurfclinic. Eens kijken of ik mijn kleinzoon hiervoor kan porren.

Ik wens u allen veel plezier.

Gert Toonen,
Wethouder Jeugd



“Blijf nooit zitten met vragen”

Maak kennis met het team van het CJG

Bij het CJG komen vrijwel alle Zandvoortse kinderen en hun opvoeders wel eens binnen. Je kunt hier terecht met al je vragen over opvoeding en gezondheid van kinderen van 0 tot 23. Elk gezin heeft unieke vragen, zorgen en successen. Zo is geen dag hetzelfde voor de beroepskrachten: “Kinderen blijven me altijd boeien.”

“Ik wil de kracht van ouders versterken”

Nely Versluis
Verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg 0 tot 4 jaar



“Wij kijken mee met ouders als het niet gaat zoals ze zouden willen. Dat vind ik ook echt het mooie van het vak. Je gaat naast ze staan, en denkt mee. Bijvoorbeeld als de borstvoeding niet lukt, de baby veel huilt of als een peuter niet goed slaapt of eet. Een tip die ik ouders vaak geef: doe actieve dingen met je kind. Even rollen met de bal, naar de supermarkt lopen of met de step op pad. Daar geniet je allebei van.

We zien kinderen opgroeien vanaf de babytijd. De eigenheid van een opgroeiende peuter blijft zo leuk om te zien. Het verveelt nooit en dat komt natuurlijk ook omdat iedere ouder het net weer iets anders aanpakt.

Ons doel is om de kracht van ouders bij het opvoeden te versterken. Ik sta altijd stil bij de intentie die vrijwel elke ouder heeft om het goede te doen. Meestal gaat het ook heel goed met de kinderen in Zandvoort. Het is heerlijk om te zien als kinderen blij opgroeien!”

“Gezonde kinderen gezond houden”

Irina de Niet
Jeugdarts Jeugdgezondheidszorg 0 tot 4 jaar



“Ik werk 13 jaar in Zandvoort als jeugdarts. Mijn werk gaat vooral over de ontwikkeling van kinderen in relatie tot gezondheid. Ik ben opgeleid in mijn geboorteland Rusland, waar het vak vooral gaat over ziekte bij kinderen. Wat ik heel mooi vind aan het Nederlandse systeem, is dat hier juist ook aandacht is voor de vraag: hoe houd je een gezond kind gezond? Als je investeert tijdens de eerste jaren, leg je echt een bouwsteen voor de rest van het leven.

De opvoeding speelt een belangrijke rol bij het ontwikkelen van een gezonde levensstijl en de geestelijke gezondheid later. Onze wijkverpleegkundigen zijn goed opgeleid om ouders te steunen bij positief opvoeden van kinderen. Daarom verwijs ik ouders vaak naar hen voor goede raad. Bijvoorbeeld als zij in de knel zitten tijdens een echtscheiding.

Ik vind het leuk om een bijdrage te leveren aan de groei van een gezonde generatie. En als waardering van mijn werk blijft het leuk om te horen als een ouder zegt: ‘Nog bedankt voor die tip, daar had ik wat aan.’”

“Het team is heel gedreven”

Karin van der Arend
Coördinator



“Sinds half november vorig jaar is het CJG Zandvoort geopend. We zijn dus relatief jong, maar het team bestaat uit heel ervaren krachten. Vrijwel iedereen werkt al jaren in Zandvoort. Zij weten wat er in het dorp speelt en zijn heel gedreven. Ons doel is om ouders en jongeren te stimuleren in wat ze zelf kunnen. We gaan uit van hun eigen kracht en die van hun omgeving. Ik vind het belangrijk dat we naast gezinnen staan en ondersteuning bieden als het nodig is. Indien nodig hebben we directe toegang tot lokale en regionale instellingen, waardoor we goed onderling en met ouders kunnen afstemmen welke ondersteuning het beste aansluit.

Dit jaar doen we in Zandvoort voor het eerst mee aan de landelijke Week van de Opvoeding. Ik hoop dat ouders en kinderen door deze week de weg naar het CJG weten te vinden voor kleine en grote vragen. En dat de activiteiten ouders en opvoeders stimuleren om ook samen in gesprek te gaan over opvoeden. Samen kan zijn met beroepskrachten, maar ook gewoon onderling. Want opvoeden, dat doe je samen.”

“Het is mooi om te zien als ouders met een klein steuntje hun weg weer vinden”

Marja Seders
Verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg 0 tot 4 jaar



“Ouders zijn altijd welkom als ze wat opvoedondersteuning kunnen gebruiken. Ik gebruik daarbij ook video-home-training (V.H.T). Ik maak dan een filmopname in de thuissituatie. We kunnen de training bijvoorbeeld inzetten als een baby veel huilt of als een peuter niet wil slapen of eten. De beelden bekijk ik samen met de ouder, beeld voor beeld. Dat geeft inzicht en levert mooie, grappige en soms ontroerende momenten op. Het is mooi om te zien dat ouders met een klein steuntje in de rug hun weg weer vinden en zich gesterkt voelen.

Het blijft me boeien hoe onbevangen jonge kinderen zijn. Zij hebben zo’n aandoenlijke gretigheid om te leren. Ze doen de hele dag van alles om contact met je te maken en om zich te ontwikkelen. Als je je dat realiseert, krijg je vanzelf een positieve kijk op waarom een kind doet wat hij doet.”

Tip: Kom op woensdag 3 oktober naar de interactieve beeldpresentatie V.H.T daar versterk je de opvoeding mee.

“Soms hebben ouders helemaal niet door dat ze het prima aanpakken”

Suzanne Luyt
Jeugdarts Jeugdgezondheidszorg 4 tot 19 jaar

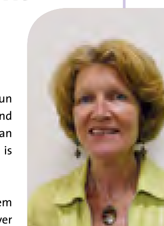


“Wij kijken echt breed naar een kind en letten op alle aspecten. Hoe gaat op school? Hoe voelt het kind zich? Hoe ontwikkelt het zich? Wat ik prettig vind, is dat je opvoeders meestal kunt geruststellen. Als je met ze praat over lastige situaties met hun kind, merk je dat ze vaak niet doorhebben dat ze veel dingen prima aanpakken. Dan zeg ik: ‘Daar hoef je niet veel aan te veranderen.’ Zo’n opsteker geeft vaak rust.

Je kunt bij ons terecht met alle vragen die met gezondheid en ontwikkeling te maken. Van medische dingen, over bijvoorbeeld de gehoortest of de groei, tot psychische zaken, zoals vragen rond echtscheiding en rouw. Soms is het gewoon fijn als je even alles op een rij kunt zetten. Advies vragen is niets om je voor te schamen. Het is niet vanzelfsprekend dat je alles over opvoeden automatisch weet. Ik zeg altijd tegen mensen: kom langs, stel je vraag via internet, kom naar voorlichtingsavonden of deel je zorg met andere ouders. Het is nergens voor nodig om alleen te blijven tobben als er iets speelt met jou en je kind.”

“Met een paar gesprekken buig je een opvoedprobleem om”

Eline den Heijer
Verpleegkundige Jeugdgezondheidszorg 4 tot 19 jaar



“Ik vind het belangrijk dat ouders en kinderen zich bij ons op hun gemak en veilig voelen. Vaak komen ouders langs met hun kind op uitnodiging, na het gezondheidsonderzoek op school. Ik leg dan altijd goed uit waarom we dit hebben gedaan en wat het doel is van het gesprek.

Soms komen ouders ook spontaan langs met een opvoedprobleem waar ze niet uitkomen. We gebruiken daarbij vaak adviezen over positief opvoeden. Als er een wat lastiger probleem speelt, dan kunnen we een gezin in een paar gesprekken echt verder helpen om de situatie om te buigen.

Er komen ook kinderen op het spreekuur die te zwaar zijn. We zitten hier niet met een opgeheven vingertje, maar kijken rustig met het kind en de ouders hoe we kunnen helpen, als dit nodig is. Vaak geeft het al veel inzicht om erover te praten en het eetpatroon en het bewegen in kaart te brengen. Als ze na een tijdje terugkomen, hebben ze dan vaak al een stap gezet. Als het nodig is, schakel ik in overleg met de ouders een diëtist in.”

Het Centrum voor Jeugd en Gezin Zandvoort

Jeugdgezondheidszorg 0 tot 4 jaar

Vanaf de geboorte tot een kind 4 jaar oud is, kun je terecht bij Jeugdgezondheidszorg 0-4 jaar, voorheen het Consultatiebureau. De arts en verpleegkundigen doen ook de vaccinaties en de gehoortest.

Jeugdgezondheidszorg 4 tot 19 jaar

Het team voor de kinderen van 4 tot 19 jaar bestaat uit een arts, een doktersassistent en een verpleegkundige. Zij beoordelen bijvoorbeeld de gezondheidsonderzoeken die je kind op school krijgt. Je kunt daarna een uitnodiging krijgen om met je kind naar het CJG te komen. Dit kan zijn omdat er iets opvallends zat in de uitslag of in de antwoorden op de vragenlijst.

Schoolmaatschappelijk werk van Kontext

De maatschappelijk werkers bieden ondersteuning als dit voor een bepaald kind of gezin nodig is. Dit gaat via de school. Vaak helpt een kortdurende, intensieve begeleiding kinderen en gezinnen weer op weg als er bijvoorbeeld problemen zijn door echtscheiding, rouw, verslaving of criminaliteit.

En veel meer...

Het CJG is verbonden met beroepskrachten en organisaties zoals pedagogen, scholen, de Jeugdriagg, jongerenwerk van Pluspunt, Brijder verslavingszorg en MEE, voor ondersteuning bij leven met een beperking. Kom gerust langs of kijk op www.cjgzandvoort.nl voor het volledige aanbod.

Stevig Ouderschap

“De steun was van grote, grote betekenis”

Als een gezin met jonge kinderen wat extra ondersteuning nodig heeft, is er Stevig Ouderschap. De verpleegkundige komt dan bij je thuis. Maria, moeder van Lana (3): “Het klinkt misschien raar, maar zonder de huisbezoeken had ik het niet voor elkaar gekregen met mijn moederschap. Ik was helemaal alleen met mijn baby en wist niet altijd wat ik moest doen. Doordat ik zo moe was, was genieten moeilijk.

Ik kreeg praktische tips van de verpleegkundige over het slapen en voeden van mijn dochter. Maar ik kon ook eens goed mijn hart luchten. Het is nu 3,5 jaar geleden, maar ik word weer emotioneel als ik eraan terugdenk. Het heeft echt grote, grote betekenis gehad voor mij en mijn dochtertje.”

Meer informatie via het CJG en www.stevigouderschap.nl.

(De namen zijn om privacyredenen veranderd)

GeZin in Zandvoort

Zandvoort is een mooie plaats om op te groeien. Je hebt het natuurlijke kinderparadijs van zee, strand en duinen. Maar ook uitdagende speeltuinen in het dorp, goede scholen en veel aandacht voor sport en cultuur. Kortom, een omgeving waar je overal kansen hebt om te genieten van en met je kind!



4 x slim contact met je kind

Alledaagse aandacht

We zijn allemaal druk. Het lijkt soms lastig om dan tijd te vinden voor je kind. Gelukkig kun je ook tijdens de alledaagse dingen even echt contact maken. Als je er oog voor krijgt, wordt een simpele boodschap een heel gezellig moment.

1. **Wees samen actief**
Loop of fiets samen naar school. Of vraag eens of je kind meegaat om de hond uit te laten op het strand. Met een ouder kind kun je voetballen op straat of fietsen in de duinen. Voor jezelf is het ook lekker om actief te zijn. Op www.hetgezondevoorbeeld.nl staan tips om vaker te bewegen met je kind.

2. **Klets met elkaar**
Een baby die de eerste geluidjes maakt, vindt het al prettig als een ouder reageert. Eén klein gesprek levert veel op voor het contact met kinderen van alle leeftijden. Vraag wat je kind heeft gedaan of wat hij of zij van iets vindt. Vertel ook eens iets over je eigen dag. Zo leert je kind ook luisteren. Meer tips op www.positiefopvoeden.nl

3. **Maak wat van de boodschappen**
Voor ouders van jonge kinderen is het vaak een lastig moment: boodschappen doen. Het helpt als je kind een taak heeft. Bijvoorbeeld het mandje dragen, groente afwegen of zoeken naar de broccoli. Werk met een lijstje en maak duidelijk dat je alleen koopt wat daarop staat. Dan kun je ook voorkomen dat je kind elke keer weer vraagt om bepaalde producten. Als het kind vraagt om koekjes, kun je zeggen: "Ja, die koekjes zien er lekker uit, maar die kopen we nu niet. Waar staat ook alweer de melk?"

4. **Lees met je kind**
Lees je kind van jongs af aan vaak voor. Het is goed voor de taalontwikkeling en je kunt er een gezellige traditie van maken. Laat je zelf ook meevoeren door het verhaal en geniet van je kind op schoot of vlak naast je. Zelfs kinderen van 13 vinden het vaak nog leuk om voorgelezen te worden of laat ze zelf voorlezen. Met oudere kinderen kun je eens een boek lezen waar zij van genieten. Dan kun je daarover praten. Op vrijdag 5 oktober is er een interactief voorleesuurtje bij het CJG.

Tip: Tijdens de Week van de Opvoeding zijn er veel activiteiten die in het teken staan van '*GeZin in Zandvoort*'. Leuke activiteiten die je samen met je kind kan doen. Bijvoorbeeld de workshop Positief Opvoeden: boodschappen doen met je kind en gedrag buitenhuis, Kunst maken met je kind, Portret schilderen van je ouder en Ouder en kind judo. Kijk achterop deze krant voor het volledige programma.

Sport kiezen

Wat gaat jouw kind doen?

Kinderen hebben minimaal een uur beweging per dag nodig, van buiten spelen tot lekker sporten op een club. Sporten is goed voor de motorische en sociale ontwikkeling. Een actieve leefstijl houdt kinderen fit en kan bijdragen aan betere leerprestaties. Bovendien zorgt dit dat een kind gemakkelijker op een gezond gewicht komt en blijft. Sportservice Heemstede-Zandvoort stimuleert sport en bewegen in Zandvoort en Heemstede. Zo krijgen steeds meer kinderen mee hoe leuk het is om actief te zijn.

Ook dit schooljaar is er in Zandvoort weer de JeugdSportPas (JSP), waarmee kinderen kunnen kennismaken met de sportverenigingen. Er zijn ook nu weer vier periodes, waarbij je kind tegen een gereduceerd tarief een aantal proeflessen kan volgen bij een sport naar keuze. Zo ontdekken ze vaak al snel welke sport bij ze past. Surf naar www.sportserviceheemstede-zandvoort.nl voor het digitale aanmeldformulier voor de JeugdSportPas, een overzicht van alle sportverenigingen in Zandvoort en het aanbod van sportieve activiteiten binnen de bredeschool.

Ook in Zandvoort wonen kinderen van wie de ouders een bijstandsuitkering ontvangen of in een schuldsaneringstraject zitten. Daarvoor kan het Jeugdsportfonds een uitkomst zijn. Meer informatie: www.jeugdsportfonds.nl

Tip: Kom naar de SportInstuif of de golfsurfclinic tijdens de Week van de Opvoeding.





"Ik leg niet de nadruk op het gewicht"

Diëtiste Adèle Schmidt

Adèle Schmidt is zelfstandig diëtist. Haar praktijk Pure & Simple zit onder andere in het CJG-gebouw. Zij ziet vaak kinderen met overgewicht, maar ook bijvoorbeeld peuters die lijden aan chronische "lus ik nie". Door haar positieve aanpak krijgen ouders en kinderen vaak meer zin om gezond te kiezen. En: een beter gevoel over zichzelf.

Adèle Schmidt: "Kinderen en ouders komen om allerlei redenen bij mij, maar meestal gaat het over het gewicht. Ik wil altijd een plaatje van een kind krijgen. Hoe gaat het met ze? Wat vinden ze zelf van hun gewicht? Ik leg niet echt nadruk op het gewicht, ik zoek met ze uit wat voor gezonde dingen ze lekker vinden en stimuleer ze om meer te bewegen."

Bewegen

"Als er in een gezin helemaal geen geld is voor de sportclub, help ik ze bijvoorbeeld door ze te wijzen op subsidies als de JeugdSportPas. Als je in de groei bent en je leeft gezonder, val je op den duur sowieso af, maar ik meet het succes niet af aan de weegschaal. Voor mij is het veel mooier als een kind na een aantal weken tegen me zegt: 'Met voetballen ben ik nu veel sneller'."

Slechte eters

"Eten is voor jonge kinderen het enige machtsmiddel dat zij hebben. Ik krijg ook af en toe ouders van slechte eters. Ik adviseer ouders om er geen punt van te maken als je kind het bord niet leeg eet. Geef ook geen boterhammen of iets anders na de maaltijd. Zo leert je kind: dit is het eten, daar moet ik het mee doen. Iets oudere kinderen kun je stimuleren om meer te proeven, door ze te laten meebepalen en meekoken. Er zijn kinderkookboeken voor alle leeftijden, van kleuter tot puber. Dat maakt gezonder eten echt leuk."

"Koop minder eten met een etiket"

"Ouders en kinderen zien allemaal reclames voor producten die zogenaamd gezond zijn. Bijvoorbeeld chips met een "Ik kies bewust"-logo. Maar zo'n logo betekent hooguit dat die chips iets minder vet zijn dan gewone. Ik raad ouders vaak aan om meer dingen te kopen waar helemaal geen etiket op zit. Zoals groente en fruit. En als je gaat snacken, neem dan een handje noten die je moet kraken of pistachenoten. Daarvan neem je ook niet snel te veel."

Tip: Adèle Schmidt geeft tijdens de Week van de Opvoeding presentaties over gezonde voeding en een kookworkshop voor ouders met hun kind(eren). Meer informatie vind je op de achterkant van deze krant.



Opvoedtips

Opvoeden als team

Ruzie tussen opvoeders vinden kinderen onprettig. Het kan zelfs invloed hebben op de ontwikkeling. Ook tijdens en na een scheiding blijf je verbonden door het kind. Hoe zorg je dat je met je (ex-)partner of een andere opvoeder een team vormt? Deze tips helpen je op weg.

1. **Parkeer een ergernis**
Spreek af dat je meningsverschillen over de opvoeding niet bespreekt als de kinderen erbij zijn. Parkeer ze voor later. Vaak is de ergernis dan ook al wat minder en kun je elkaar op een rustige manier vertellen wat je van de situatie vond.

2. **Leer van elkaar**
"Wanneer je opvoedpartner een goede manier heeft gevonden om met een bepaald probleemgedrag van je kind om te gaan, kun je hem of haar steunen door deze aanpak ook toe te passen," zo luidt het advies van www.positiefopvoeden.nl. Zo blijft de sfeer goed en versterk je elkaar.

3. **Communiceer helder**
Zeg wat je graag wilt van de andere opvoeder. Wees daarbij concreet en probeer verwijten te voorkomen. Dus: "Kun jij de kinderen voortaan op dinsdag uit school halen? Ik wil graag wat meer tijd voor mezelf?" In plaats van: "Waarom doe jij nooit eens wat? Ik word er gek van dat ik hier alles alleen doe."

Lukt het niet om er samen uit te komen? Blijf er niet te lang mee zitten. Het CJG kan je helpen om een oplossing te vinden.

Weetjes:

Jeugdcultuurfonds Zandvoort

Alle kinderen in het dorp moeten de kans krijgen om zich creatief te ontwikkelen, bijvoorbeeld op de muziekschool of de toneelclub. Het Jeugdcultuurfonds kan een bijdrage leveren als gezinnen moeten rondkomen van een minimuminkomen. www.jeugdcultuurfonds.nl

Jonge pubers en drank

De regel is: tot 16 jaar geen drup alcohol. Op jonge leeftijd drinken is slecht voor de hersenontwikkeling, het kan leerprestaties verminderen en de kans op alcoholverslaving vergroten. Uit onderzoek blijkt dat 30% van de Zandvoortse pubers (2e klas voortgezet onderwijs) al eens alcohol heeft gedronken.

(Bron: GGD Kennemerland 2010)

Scooter € 3,60 per dag

Zandvoortse scholieren die met de fiets naar school in Haarlem gaan, zijn beter af dan hun vrienden met scooter. Fietsen kost bijna niets en je verbrandt dagelijks ongeveer een portie kibbeling en een colaatje aan calorieën. Met de scooter krijg je geen lichaamsbeweging en het kost je zo € 3,60 per dag.

(Bron: Nibud, Voedingscentrum)

“Opvoeden doe je niet alleen”

Een gezin is geen eiland. Je kind krijgt te maken met een heleboel andere invloeden. Van vriendjes en de juf tot de buurvrouw of de sportleraar. Het CJG staat midden in dit web, samen met veel andere organisaties en beroepskrachten. Het CJG staat midden in dit web.



“De omgeving begrijpt het niet altijd”

MEE: Kind met een beperking

Diana is 7 jaar. Ze heeft PDD-NOS, een vorm van autisme. Diana’s moeder: “MEE helpt ons om met allerlei problemen die hiermee samenhangen om te gaan. Er is een paar keer iemand bij ons thuis geweest om te kijken hoe het ging. Dat heeft ons erg geholpen. We weten nu beter wat er zich afspeelt in het hoofd van onze dochter. Zo kunnen we beter met haar omgaan. Onze omgeving begrijpt niet altijd wat het is om een kind met PDD-NOS te hebben. Bij MEE snappen ze dit heel goed.”

(Bron: www.mee.nl)

MEE is een organisatie die mensen ondersteunt met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking. Of een beperking door een chronische ziekte, niet aangeboren hersenletsel of autisme. MEE is er ook voor de naasten, zoals de ouders, broertjes en zusjes. Als ouder met een kind met een beperking, heb je specifieke vragen. Hoe zorg je als opvoeder bijvoorbeeld dat je kind zo zelfstandig mogelijk wordt? Hoe leer je ermee omgaan dat de dingen niet gaan zoals jij dat had gedacht? Hoe vind je een school? MEE helpt ouders met dit soort vragen.

Tip: Voor de activiteiten van MEE Noordwest Holland en Stichting Thuiszorg Gehandicapten tijdens de Week van de Opvoeding: www.meenwh.nl www.thuiszorg-gehandicapten.nl



Peuterspeelzaal

Een kleinere stap naar groep 1

Peuterspeelzalen stimuleren de ontwikkeling van peuters op alle terreinen. Ook als je kind naar een kinderdagverblijf gaat, is het welkom.

Marja Spierieus van peuterspeelzaal Dribbel: “Wij zijn er voor de ontwikkeling en het speelplezier van kinderen van 2-4 jaar.

In Zandvoort zitten alle peuterspeelzalen in een basisschool. Daardoor is er ook veel onderling contact met die scholen, zodat er sprake is van een zogenaamde doorgaande lijn in wat je kind krijgt aangeboden. Bovendien is het voor een kind natuurlijk gemakkelijker om de stap te zetten naar groep 1. Ze kennen dan het gebouw al en hebben vaak al een paar vriendjes gemaakt. De leidsters kunnen vroeg signaleren of er problemen zijn in de ontwikkeling van het kind. Als blijkt dat het wat extra ondersteuning nodig heeft, bieden zij die op maat aan.”

Tijdens de Week van de Opvoeding kun je een kijkje nemen bij Peuterspeelzaal Dribbel en peuterspeelzaal ’t Opstapje.

Kind in de knel?

De Jeugdriagg is er als kinderen en jongeren psychische of psychiatrische problemen hebben. Bijvoorbeeld kinderen die door pesten niet meer naar school willen. Of pubers die in de war raken. Bij de Jeugdriagg werken onder andere psychologen en psychiaters, die goed kunnen beoordelen wat er aan de hand is. Daarna kun je advies en voorlichting krijgen, soms in een groep, zoals bij ADHD of autisme. Ook kan een individuele behandeling volgen, waarbij ouders betrokken worden als dat nodig is. Wil je kind geen hulp, maar maak je je ernstig zorgen? Ook dan kun je contact opnemen. Het is vaak lastig om de eerste stap te zetten. Via www.jeugdriagg.nl kun je eerst een e-mailconsult aanvragen.



“Grenzen geven kinderen, juist ook pubers, een veilig gevoel”

Schoolmaatschappelijk werk

Maatschappelijk werker Lisette Lajlufi van Kontext is één van de beroepskrachten die zich inzetten voor gezinnen: “Mijn vak is interessant omdat het zo breed is. En ik vind het nog altijd heel bijzonder als mensen mij toelaten in hun leven en ik een stukje mag meelopen. Er zijn zo veel leuke mensen op de wereld.

Ouders komen bijvoorbeeld bij mij terecht als er meer blijkt te spelen achter de vraag over hun kind. Als je als ouder niet lekker in je vel zit, dan heeft dit zijn weerslag op je gedrag als ouder en daarmee weer op het kind. Denk aan relationele spanningen, het omgaan met echtscheiding, rouw, financiële zorgen, verslaving en andere zaken die zorgen dat het thuis minder soepel loopt. Kinderen vertonen dan ‘vervelend’ of ‘problematisch’ gedrag, maar dit ‘kindprobleem’ is dan eigenlijk eerder een ouder(s)probleem.

Ik zie helaas ook vaak kinderen die een last meedragen na een echtscheiding, omdat de ouders over de hoofden van de kinderen hun eigen frustraties en verdriet uitvechten. Het helpt enorm als de ouders goede afspraken maken en zorgen voor een heldere structuur. Dat geeft veiligheid. Kontext kan daarbij ondersteunen.

Waar ik veel ouders mee zie worstelen is het stellen van grenzen. Zij proberen het wel, maar het blijft lastig. Alsof zij het gevoel hebben dat dit indruist tegen het belang van kinderen. Grenzen geven kinderen, juist ook pubers, een veilig gevoel. Als ouders hoor je kinderen te begrenzen in waar zij in hun ontwikkeling nog niet aan toe zijn.

Het is mooi om te zien als ouders ontdekken dat ze veel meer voor elkaar kunnen krijgen dan ze zelf dachten. Laat kinderen meedenken en maak ze mede verantwoordelijk voor bepaalde gezinszaken. Daarmee groeit hun betrokkenheid en dat maakt het vaak een stuk gezelliger in huis.”

1-7 oktober Week van de Opvoeding

GEZIN IN ZANDVOORT

Welke activiteit kies jij?

Sla snel om en meld je aan via www.cjgzandvoort.nl/weekvandeopvoeding

Opvoedtips

Pubers en alcohol

Met pubers kun je gelukkig vaak meer afspreken dan je denkt. Het blijkt dat kinderen die duidelijk grenzen meekrijgen, ook minder vaak te veel drinken. En: zij beginnen later met drinken. Maar hoe krijg je het voor elkaar? Deze vijf tips helpen je op weg.

1. Maak heldere regels

Maak, in samenspraak met je partner of andere opvoeders, heldere regels. Bijvoorbeeld: “Tot 16 jaar drink je geen drup”. Of, bij kinderen boven de 16: “Je wordt niet dronken.”

2. Bespreek de regels

Vertel je puber de regels en laat ze reageren. Het blijkt dat jongeren regels beter opvolgen als zij een goede relatie hebben met hun ouders, waarbij hun mening ertoe doet. Maak duidelijk waarom je de regel zo belangrijk vindt. Gebruik daarbij bijvoorbeeld de informatie over het effect van alcohol op www.brijderjeugd.nl.

3. Verbind een consequentie aan een overtreding

Vertel je zoon of dochter vooraf wat de consequentie is als de regel wordt overtreden. Bijvoorbeeld een week geen computer of geen nieuw beltegoed voor de mobiel.

4. Wees consequent

Handhaaf de regel en probeer zelf ook verstandig om te gaan met alcohol. Benoem hoe je zelf maat houdt, bijvoorbeeld na het eten. “Ik heb liever een kop koffie, want we hadden net al een glas wijn.”

5. Complimenteer je kind

Maat houden en “nee” zeggen is voor pubers lastig. Zij hebben daar echt de begrenzing van ouders nog bij nodig. Als je kind slim omgaat met alcohol, is dat echt een compliment waard!

(Bron: www.alcoholinfo.nl, www.brijderjeugd.nl)

Tip: kom naar de theatervoorstelling van Brijder over pubers en alcohol op 3 oktober. Kijk voor meer informatie op de achterkant van deze krant.

Brijder verslavingszorg

Ben je bang dat je puber verslaafd raakt of is? Of vind je het zelf lastig om maat te houden, bijvoorbeeld met alcohol? Dan kun je terecht bij Brijder verslavingszorg.

Kijk ook eens op www.brijderjeugd.nl, een site voor zowel ouders als jongeren met tips, informatie en adviezen over verslaving aan alcohol, drugs, cannabis, internet of gamen. Ouders kunnen bij Brijder een gratis en persoonlijk ABC-gesprek (advies, begeleiding, consultatie) aanvragen. In maximaal drie gesprekken spreekt een beroepskracht dan met je over het alcohol- of drugsgebruik van je kind, of het gok- of gamegedrag. Je zoon of dochter kan ook zelf zo’n gesprek aanvragen. Deze gesprekken zijn vertrouwelijk en Brijder legt hierover niets vast.

Brijder, vestiging Haarlem: 088 - 358 38 00 (lokaal tarief) www.brijder.nl



Programma



■ 18 activiteiten ■ Bijna allemaal gratis ■

■ Voor ouders van baby's tot en met pubers ■ Speciale activiteiten voor ouder en kind ■

Maandag 1 oktober 2012

Mindfulness voor ouders • 9.00 - 11.00 uur bij Pluspunt

Golfsurfclinic ouder en kind (7 t/m 12 jaar)*
16.30 - 18.00 uur bij strandpaviljoen Skyline13.

Lezing gezond eten en koken • 19.30 - 21.00 uur bij Pluspunt

Dinsdag 2 oktober 2012

Lezing gezond eten en koken • 13.00 - 14.30 uur bij Pluspunt

Woensdag 3 oktober 2012

Inloop opvoedspreekuur bij de pedagoog***
13.00 - 15.00 uur bij het CJG Zandvoort

Sportinstuif voor en kind (5 t/m 8 jaar)
13.00 - 14.00 uur bij de Zandvoortse Hockey Club (verzamelen bij CJG)

Sportinstuif voor en kind (9 t/m 12 jaar)
14.00 - 15.00 uur bij de Zandvoortse Hockey Club (verzamelen bij CJG)

Kunst met je kind (5 t/m 12 jaar) • 14.00 - 16.00 uur bij Pluspunt

Poppendokter en inloopmiddag peuterspeelzaal
14.00 - 16.00 uur bij Peuterspeelzaal 't Opstapje

Hoe communiceer je met je puber... over alcohol?!
19.00 - 22.00 uur bij Pluspunt

V.H.T. Daar versterk je de opvoeding mee
20.00 - 21.00 uur bij het CJG Zandvoort (voor ouders met jonge kinderen)

Mindfulness voor ouders

Is het in de dagelijkse hectiek lastig om met rust en aandacht bij je kinderen te zijn? Kom naar deze workshop bij Pluspunt

Donderdag 4 oktober 2012

Budget in Beeld • 10.00 - 11.30 uur bij Kontext

Ouder en kind judo (4 tot 10 jaar) • 16.00 - 17.00 uur bij Sportcentrum Kenamju

Portret en interview je ouder (12 tot 16 jaar)
19.00-21.00 uur bij Pluspunt

Workshop Positief Opvoeden: boodschappen doen met kinderen en gedrag buitenshuis
20.00 - 22.00 uur bij het CJG Zandvoort

Budget in Beeld

Hoeveel zakgeld geef ik mijn kind? Wat leer ik mijn kind op financieel gebied? Praat met elkaar en de deskundige van Kontext.

Vrijdag 5 oktober 2012

Voorlezen*** • 10.30 - 11.30 uur bij het CJG Zandvoort

Kookworkshop voor ouders en hun kind(eren)**
16.30 - 18.30 uur bij Pluspunt (vanaf 6 jaar)

Kunst met je kind

Kunst maken is leuk en fantasieprikkelend, verbindend en... nooit goed of fout. Maak samen iets moois bij Pluspunt.

Zaterdag 6 oktober 2012

Inloop bij de peuterspeelzaal***
9.00 - 12.00 uur bij Peuterspeelzaal Dribbel

**Deze activiteit kost € 10,00 per koppel **Deze activiteit kost € 5,00 per deelnemer ***Voor deze activiteit hoef je je niet aan te melden*

Kijk op www.cjgzandvoort.nl/weekvandeopvoeding

Op de site vind je alle informatie over de activieiten en kun je je aanmelden. Soms geldt een minimaal en/of maximaal aantal deelnemers. Geef je dus snel op!

Locaties

CJG Zandvoort, *Dr. Jac. P. Thijsseweg 24a, Zandvoort*
Kontext, *Hogeweg 56 E, Zandvoort*
Pluspunt, *Flemingstraat 55, Zandvoort*
Sportcentrum Kenamju, *A.J. van der Molenstraat 47 Zandvoort*
Peuterspeelzaal , *Lijsterstraat 1 Zandvoort*
Peuterspeelzaal 't Opstapje, *J.P. Thijsseweg 24, Zandvoort*
Strandpaviljoen Skyline13, *Boulevard de Favauge 13, Zandvoort*

Colofon

De Opvoedkrant is een initiatief van het Centrum voor Jeugd en Gezin Zandvoort.
www.cjgzandvoort.nl
Redactie: Karin van der Arend (coördinator CJG), Monique Schraven (Gemeente Zandvoort), Heleen Ronner (Getik)
Vormgeving: Iris Roest (IR Design Zandvoort)
Foto's: Rob Bossink, CJG, Marcel van den Bergh.
Deze krant is gefinancierd door de Gemeente Zandvoort.